

Autoconocimiento: Reconoce lo que más valoras

Para saber un poco más sobre uno mismo, vamos a conocer que valoraciones hacemos de las cosas, del mundo y que valoraciones hacemos de nosotros mismo (en cuando a cualidades se refiere).

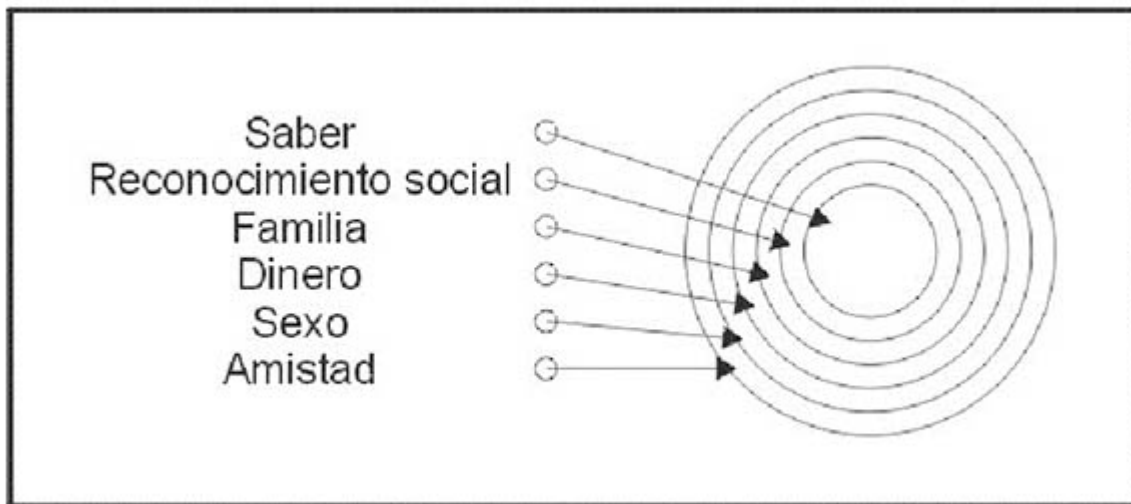
Estas valoraciones son, en gran parte, las responsables de **nuestra dirección de vida**, de lo que aceptamos y rechazamos, de lo que buscamos, ..

También el hecho de conocer los propios valores nos permite diferenciarlos entre primarios, secundarios, terciarios y así siguiendo; teniendo la posibilidad de modificar esta escala de valores cuando lo consideremos realmente necesario.

Realicemos el siguiente ejercicio:

- a) Piensa **cuál es el valor más importante para ti**. (o bien, que es lo último que desearías perder).
- b) Piensa cuál es el valor menos importante, lo menos significativo para ti.
- c) Realiza una escala de cinco o seis valores en círculos concéntricos. En el centro coloca el de mayor valor y hacia afuera los de menor valor, gradualmente, hasta llegar al que menos te interesa.

Ejemplo:



d) Ahora piensa **qué valores de ti mismo**. No en cuanto a cómo quieres que te vean los demás, sino a cómo te valoras... Qué facultad consideras que tienes? Qué piensas acerca de tu propia persona? Igual que en los ejercicios anteriores realiza tu escala con referencia a tu imagen de si. Anota el valor más importante y el menos importante y configura una escala de mayor a menor.

e) Por ultimo enfrenta las dos escalas y saca conclusiones.

¿Observas alguna compensación de deficiencias? En ocasiones, la imagen que tenemos de nosotros mismos es inversamente proporcional a la imagen que los demás tienen de nosotros y esto es, debido a que nuestra conducta trata de compensar aquéllo de lo que creemos que carecemos.

Ejercicio inspirado en el libro [Autoliberación](#) de L. Amman